

INNENDØRSREGLER – NES ROMJULSCUP 2022

- **Spillebanen:** Straffesparkfeltet er 6 meter ut fra mållinjen.
- **Antall spillere:** 5 spillere
- **Spilletts varighet:** 2 x 15 minutter.
- **Spilletts begynnelse:** Motstandere må være 5 meter fra ballen.
- **Avspark:** Motstandere må være 5 meter fra ballen.
- **Frispark:** Motstandere må være 5 meter fra ballen.
- **Straffespark:** Tas på 6-meterslinjen rett foran mål. Alle spillere må være bak ballen og 5 meter fra straffesparkmerket.
- **Innspark:** Det kan ikke scores direkte fra innspark. Motspillere må være 2 meter unna ved innspark.
- **Målkast:** Ved målsparke kan ballen kastes/sparkes over midtstreken. Er ballen i spill er det også tillatt å kaste/sparke ballen over midten.
- **Utvisning:** 3 minutter. Utvist spiller må stå over min. 1 kamp, avhengig av forseelsen.
- **Ballen i og ute av spill:** Treffer ballen taket droppes ballen rett under treffpunktet. Skjer dette innenfor straffesparkfeltet skal ballen droppes på det nærmeste stedet på straffefeltlinjen.
- **Feil og overtredelser:** Som i de vanlige spilleregler. I tillegg er det ikke tillatt med sklitaklinger enten man treffer ballen eller ikke. Ett unntak er målvakten innenfor eget straffesparkområde under forutsetning av at vedkommende ikke spiller på en uforsiktig måte. Skulder mot skulder i nærheten av farlige soner (vegger og mål) er heller ikke tillatt. I slike tilfeller dømmes det et direkte frispark til motstander.
- **Hjørnespark:** Motspillere må være 5 meter fra ballen.
- **4-sekundersregelen:** Fra det tidspunktet spilleren/laget kan sette ballen i spill og til den blir satt i spill, skal det ikke gå mer enn 4 sekunder. Gjøres dette tildeles motstander et indirekte frispark. Skjer dette innenfor straffesparkfeltet (keeper holder ballen mer enn 4 sekunder), trekkes frisparket ut til det nærmeste stedet på straffefeltlinjen. **Målkast:** Ved målsparke kan ballen kastes/sparkes over midtstreken. Er ballen i spill er det også tillatt å kaste/sparke ballen over midten.
- **Handicapstraffer:** Det laget som spiller i en lavere divisjon kommende sesong tildeles et straffespark per divisjon. Straffene tas før kampstart fra 7 meter. Ingen spiller kan ta mer enn en handicapstraffe.